Kalenji CW 500 Play SD

Kalenji

Manual de instrucciones

Sommaire

1. Unas palabras del jefe de producto. 4

2. Usos y precauciones de uso. 4

3. Elementos del producto. 4

4. Puesta en marcha y configuración. 4

4.1. Encendido del reloj. 4
4.2. Configuración del reloj. 5
4.3. Ahorro de energía. 5

5. Instalación de los diferentes sensores. 5

5.1. Acelerómetro 5
5.1.1. Colocación en el calzado. 5
5.1.2. Colocación dentro del calzado 5
5.2. Cinturón cardiofrecuencímetro 5

6. Configuración del reloj. 6

6.1. Funciones de los botones. 6

7. Pantalla de inicio: hora 6

8. Navegación por los modos. 6

9. Modos del reloj 7

10. Actividades 7

10.1. Modo Libre 7
10.1.1. Inicio de la sesión . 7
10.1.1.1. Configuración de la zona objetivo 7
10.1.1.2. Información del tiempo por vuelta 7
10.1.1.3. Búsqueda de los sensores 8
10.1.2. Durante la sesión 8
10.1.2.1. Selección de la pantalla deseada. 8
10.1.2.2. Inicio y parada del cronómetro . 8
10.1.3. Final de la sesión 8
10.2. Modo Entrenamiento . 9
10.2.1. Entrenamiento cardiovascular. 9
10.2.2. Pérdida de peso. 9
10.2.3. Regreso a la actividad física. 9
10.2.4. Inicio de la sesión. 9
10.2.5. Durante la sesión 10
10.2.5.1. Principio del modo Entrenamiento 10
10.2.5.2. Modificación de los indicadores en pantalla. 10
10.2.5.3. Parada del cronómetro . 11
10.2.6. Final de la sesión 11
10.3. Modo Desafío. 11
10.3.1. Carrera libre 11
10.3.1.1. Inicio de la sesión. 11
10.3.1.2. Durante la sesión. 12
10.3.1.3. Parada del cronómetro . 12
10.3.1.4. Final de la sesión 12
10.3.2. Desafío conmigo mismo. 13
10.3.3.. Prueba de rendimiento. 13

11. Datos. 13

11.1. Estadísticas personales . 13
11.2. Consulta de una sesión . 13
11.3. Transferencia a un ordenador 14
11.4. Gestión de la memoria. 15
11.4.1. Consulta del estado de la memoria. 15
11.4.2. Alertas sobre información de la memoria. 15

12. Funciones del cronómetro 16

12.1. Cronómetro 16
12.2. Cuenta atrás. 16

13. Reglajes 16

13.1. Reglajes del usuario 17
13.2. Reglajes de la actividad 17
13.3. Reglajes del reloj 17
13.4. Reglajes de los sensores 18
13.4.1. Emparejamiento. 18
13.4.2. Búsqueda de los sensores. 18
13.4.3. Calibración del acelerómetro. 19
13.4.4. Activación de los sensores 19

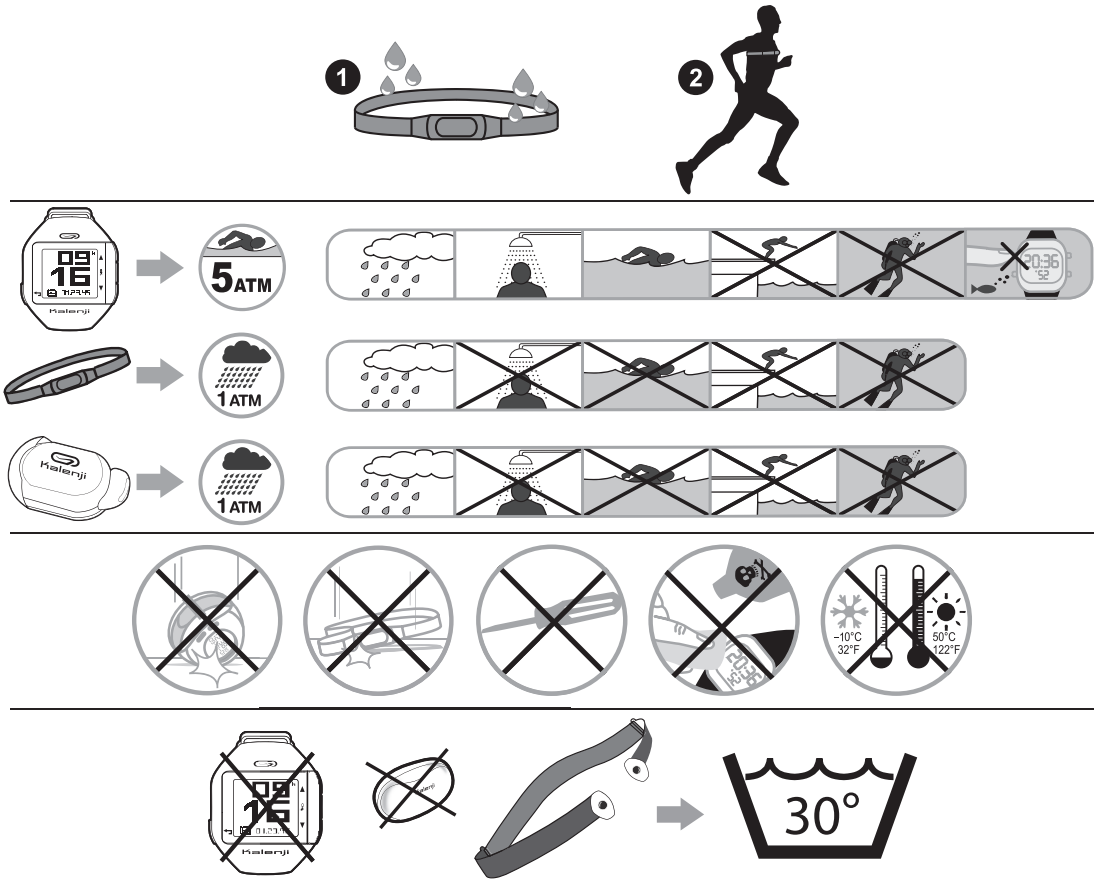
13.5. Visualización. 19
14. Reparación de averías 20
14.1. Ritmo cardíaco anormal 20
14.2. Velocidad y distancia anormales 20
14.3. Pila del reloj agotada 20
14.4. Detección de sensores. 20
14.5. Visualización de información con un sensor desactivado 20
14.6. Restablecimiento de los reglajes de fábrica 20
15. Características técnicas 21
16. Garantía 21
17. Accesorios compatibles 22
18. Sustitución de las pilas 22
18.1. Sustitución de la pila del acelerómetro. 22
18.2. Sustitución de la pila del cinturón cardiofrecuencímetro 23
18.3. Sustitución de la pila del reloj 23
19. Póngase en contacto con nosotros 23
20. Índice alfabético 24
A. 24
B. 24
C. 24
D. 24
E. 24
F. 24
G. 24
H. 24
I. 24
K. 24
L. 25
M. 25
P. 25
R. 25
S. 25
T. 25
U. 25
V. 25
Z. 25

ES

1. Unas palabras del jefe de producto

Gracias por haber elegido este producto de Kalenji para utilizarlo cuando corre. Con el cardiofrecuencímetro CW 500 Play SD, podrá ir progresando gracias a los diferentes programas de entrenamiento que se pueden ajustar en función de su condición física. Asimismo, le servirá para evaluar sus capacidades y acometer desafíos. La tecnología que utiliza sirve para calcular la velocidad y la distancia con una fiabilidad media del 98 %. Además, podrá disfrutar mucho más del ejercicio gracias a su gran pantalla porque le permite consultar la información y las instrucciones con mayor claridad y comodidad. Aprenderá a manejar este reloj enseguida al navegar por los menús y con el protocolo de transmisión ANT+ le será muy fácil utilizar los diferentes sensores: acelerómetro y cinturón cardiofrecuencímetro. Espero que a partir de ahora correr sea más placentero con este nuevo compañero.

2. Usos y precauciones de uso



Este reloj ha sido diseñado para llevar en la muñeca al correr bajo un clima templado.

Este aparato está diseñado para un uso deportivo y de ocio. No es un aparato de seguimiento médico. La información de este aparato o de este folleto es sólo indicativa y únicamente podrá ser utilizada en el seguimiento de una patología tras consulta y consentimiento de un médico. Igualmente, los deportistas en buena salud deberán tener en cuenta que la determinación de la frecuencia cardíaca máxima y de las zonas de entrenamiento personales son elementos vitales en la programación de un entrenamiento eficaz y sin riesgo.

Se recomienda tener en cuenta la opinión de un médico o profesional sanitario para determinar el ritmo cardíaco máximo, los límites cardíacos superiores e inferiores así como la frecuencia y la duración del ejercicio adaptadas a su edad, condición física y resultados deseados.
Por último, a causa de las posibles perturbaciones provocadas por el sistema de transmisión por radio, se recomienda a los usuarios de marcapasos que no utilicen un cardiofrecuencímetro que emplee esta tecnología. En caso de que no se respeten estas precauciones se podrá correr un riesgo vital.

3. Elementos del producto

Reloj

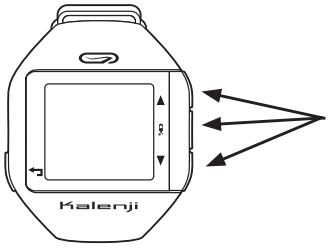
Acelerómetro

Cinturón cardiofrecuencímetro

4. Puesta en marcha y configuración

4.1. Encendido del reloj

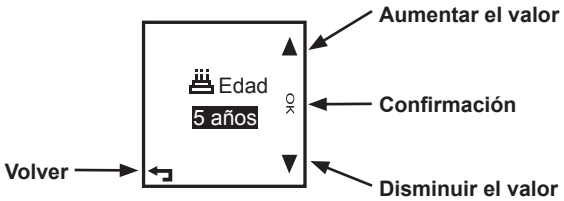
Al usar el reloj por primera vez, deberá configurarlo. Encienda el reloj manteniendo pulsado uno de los botones.

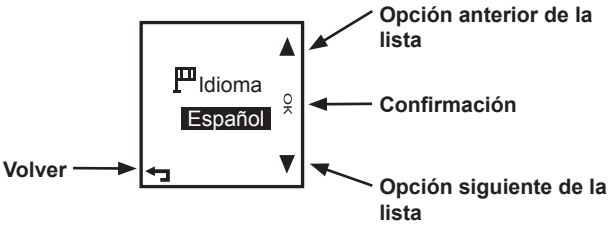


PULSAR
cualquier botón

4.2. Configuración del reloj

Configure los diferentes ajustes del reloj: idioma, unidades, sexo, edad, peso, estatura, hora y fecha.





Al introducir los parámetros del usuario, se puede calcular el consumo de calorías y una óptima zona objetivo (en los modos de «Entrenamiento») según el perfil de cada persona.

Si el reloj ya está encendido, puede acceder a estos ajustes pulsando **Vale** y seleccionar después Reglajes pulsando de manera sucesiva ▼ y después, «Usuario».

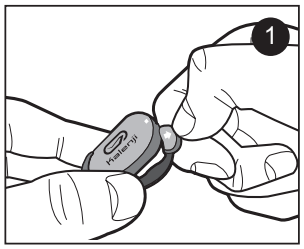
4.3. Ahorro de energía

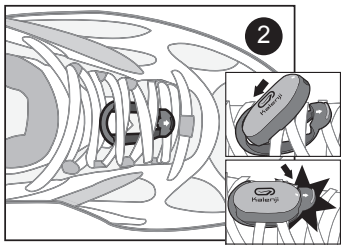
El reloj CW Kalenji 500 Play SD se entrega en el modo «ahorro de energía» que permite prolongar la vida útil de la pila.
Cuando esta función está en marcha, después de 5 minutos sin actividad, el reloj se pondrá en espera, la pantalla se apagará automáticamente. Después, para visualizar nuevamente la hora o simplemente utilizar las diferentes funciones del reloj, bastará con apretar uno de los botones.
Si desea ver la hora en la pantalla en todo momento, puede desactivar esta función en el menú Reglajes > Reloj (véase el capítulo *13.3. Reglajes*).

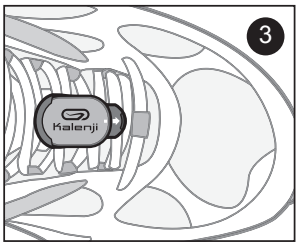
5. Instalación de los diferentes sensores

5.1. Acelerómetro

5.1.1. Colocación en el calzado







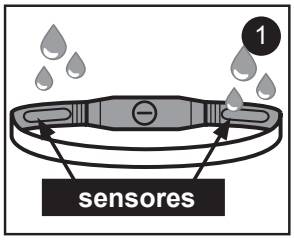
— Deslice el clip por debajo de los cordones, en sentido longitudinal, en la parte más plana de la zapatilla (un ángulo superior a 30° respecto al plano horizontal perjudicaría la precisión de la medición).
— Encaje el acelerómetro (cápsula ovalada) bajo la hendidura trasera del clip de cordones, con la muesca del acelerómetro hacia adelante.
- Apriete al mismo tiempo en la parte delantera del clip de cordones y la parte delantera del acelerómetro para encajar la muesca del acelerómetro en la ranura del clip.
— Ate los cordones de manera que mantengan el acelerómetro en el sitio. Para sacar el acelerómetro, presione sobre la lengüeta situada por delante del clip de cordones.

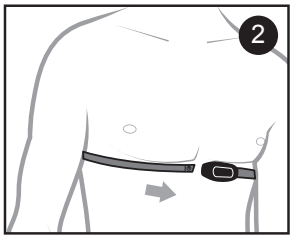
5.1.2. Colocación dentro del calzado

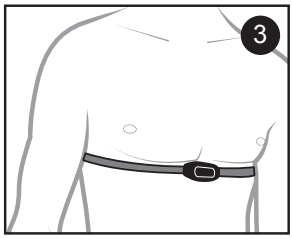
En algunos modelos de zapatillas deportivas existe un hueco por debajo de la plantilla interior donde se puede colocar el acelerómetro. En ese caso, no necesitará el clip de los cordones, bastará con respetar la orientación del acelerómetro al colocarlo en ese hueco. Deberá colocarlo hacia arr ba (con el logotipo ANT+ y el compartimento de la pila hacia arriba).

5.2. Cinturón cardiofrecuencímetro

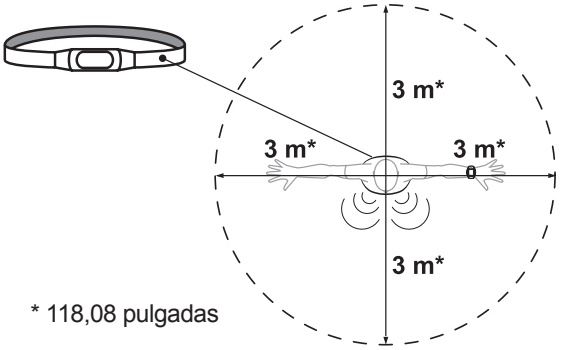
Instalación







Área de recepción



* 118,08 pulgadas

ES

6. Configuración del reloj

6.1. Funciones de los botones

1 ⮌: Volver al menú anterior, calcular tiempos intermedios manualmente (solo en la sesión libre), retroiluminación (al mantenerlo pulsado).

2 ▲ : Opción anterior en la lista, aumentar un valor, escoger una de las visualizaciones predefinidas durante la sesión.

3 **Vale** : Para entrar en el menú, confirmar una selección, iniciar/parar el cronómetro durante una sesión.

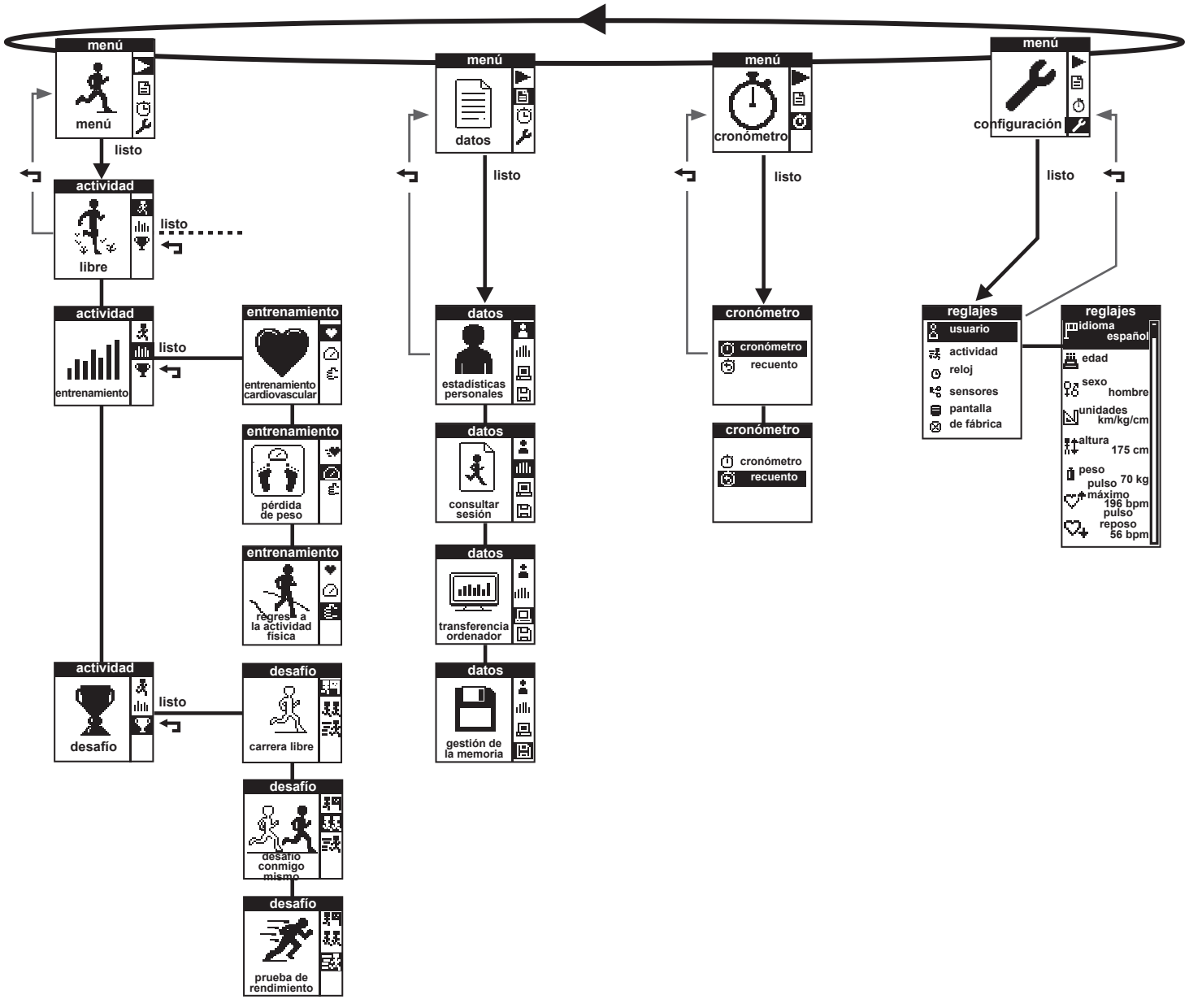
4 ▼ : Opción siguiente en la lista, disminuir un valor, escoger una de las visualizaciones predefinidas durante la sesión.

7. Pantalla de inicio: hora

En el menú de la hora, utilice los botones ▲ y ▼ para ver la fecha o la alarma.

8. Navegación por los modos

Esquema de navegación:



9. Modos del reloj

ACTIVIDADES&

Modo Libre
Corra a su ritmo y regule su velocidad gracias a la información sobre la velocidad, ritmo cardíaco o información por vuelta (distancia o tiempo).

Modo Entrenamiento
Acceda a diferentes programas de entrenamiento según el objetivo que desee, entrenamiento cardiovascular, regreso a la actividad física o, incluso, pérdida de peso.

Modo Desafío
Acepte un reto, gracias a un modo que le propone hacer una carrera contra un contrincante virtual, volver a hacer una carrera contra usted mismo o, incluso, evaluar su VMA (velocidad máxima aeróbica).

DATOS
Esta función permite consultar los informes de las sesiones y las estadísticas personales, transferir los datos* a un ordenador y gestionar la memoria del reloj.
* Opcional con el receptor de transferencia S&D Connect

CRONÓMETRO
Este modo reúne al mismo tiempo un cronómetro sencillo, si no necesita conocer la velocidad, la distancia ni el ritmo cardíaco, y una cuenta atrás por repeticiones para poder llevar a cabo sesiones de entrenamientos fraccionados a intervalos regulares.

REGLAJES
Este modo permite configurar todos los parámetros del usuario (edad, altura, peso…), de las actividades (zona objetivo, vueltas automáticas), de los sensores, la visualización durante la sesión y los reglajes del propio reloj, como la hora, la alarma, la fecha, etcétera.

10. Actividades

En cado uno de los modos que se describen a continuación, encontrará en el reloj un recordatorio con los principios y beneficios del ejercicio seleccionado (opción «Información» al final del menú).

10.1. Modo Libre

Corra a su ritmo y regule su velocidad gracias a la información sobre la velocidad, ritmo cardíaco o información por vuelta (distancia o tiempo).

10.1.1. Inicio de la sesión

Antes de empezar, humedezca los sensores del cinturón cardiofrecuencímetro y agite el acelerómetro para estimularlos y permitir que el reloj los detecte, véase el capítulo (*5. Instalación de los diferentes sensores*)

10.1.1.1. Configuración de la zona objetivo

Cuando haya seleccionado el modo Libre, podrá cambiar los parámetros de la zona objetivo; para hacerlo, seleccione «**Zona objetivo**» y pulse una vez el botón **Vale**.
Después, modifique el parámetro con los botones ▲ y ▲. Confirme siempre la selección con el botón **Vale**.

Dispone de tres posibilidades de configuración:
— Desactivar la zona objetivo seleccionando **Apagar**
— Definir una zona objetivo en función de la velocidad, seleccionando **Velocidad** y determinar la velocidad máxima y la mínima.
— Definir una zona objetivo en función del ritmo cardíaco, seleccionando **Pulsaciones**; para hacerlo dispone de dos tipos de programas: aguante o resistencia. Seleccione el que mejor le convenga y después podrá cambiar los valores por defecto si así lo desea.

Consejo:

Aguante:*Se trabaja el fondo, las distancias largas y la resistencia general. Es el ritmo al que puede correr durante más de una hora. La combustión de energía utiliza una parte de grasas, cada vez mayor en función de la duración del entrenamiento.*

Resistencia: *Se trabaja la capacidad cardiovascular y la musculatura, la velocidad en distancias medias y la resistencia con el máximo esfuerzo. Es el ritmo al que corre 5-10 km en competición. Este ritmo no es confortable y se cansa. La combustión de energía utiliza casi exclusivamente azúcares, sobre todo porque no puede mantener este ritmo durante más de media hora.*

Los parámetros de velocidad y ritmo son interdependientes. Al modificar la velocidad, se convertirá su equivalente para el ritmo y viceversa. Con independencia de la zona objetivo seleccionada, deberá determinar un límite superior (máximo) y uno inferior (mínimo) y podrá activar o desactivar los tonos de aviso para que suene un pitido cuando no se encuentre dentro de la zona objetivo.

10.1.1.2. Información del tiempo por vuelta

Puede consultar la información de cada vuelta en función de estos dos parámetros:

- **DISTANCIA** : en cada vuelta, el reloj indicará el tiempo transcurrido para recorrer la distancia determinada. Puede elegir una de las distancias propuestas en la lista (entre 0,1 y 5 km) o determinarla a su gusto seleccionando la opción **USUARIO** en esa misma lista.
- **TIEMPO** : en cada vuelta, el reloj indicará la distancia recorrida. Puede elegir uno de los tiempos propuestos en la lista (entre 30 segundos y 10 minutos) o determinarlo a su gusto seleccionando la opción **USUARIO**en esa misma lista.

En cada vuelta sonará un pitido de aviso y aparecerá en pantalla la información de esa vuelta durante 6 segundos. La información que se indique no será la misma en función del parámetro que haya programado.

Además, tiene la posibilidad de calcular el tiempo por vuelta manualmente durante toda la sesión pulsando el botón ↩ .

10.1.1.3. Búsqueda de los sensores

Cuando haya configurado la zona objetivo o la información por vuelta, puede pasar a la siguiente etapa pulsando en **Vale**.
A partir de entonces, el reloj buscará los sensores disponibles: acelerómetro y cinturón cardiofrecuencímetro.

En la pantalla de búsqueda, aparecerá el icono ✔ cuando se encuentre un sensor y cuando no se encuentre aparecerá ?
El cinturón cardiofrecuencímetro se simboliza con el icono ♡ y el acelerómetro con el icono .

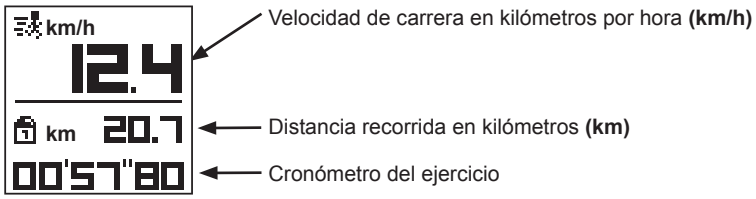
Una vez detectados los sensores, podrá iniciar el ejercicio. Si el reloj no encuentra los sensores presentes, consulte el capítulo *14. Reparación de averías.*

10.1.2. Durante la sesión

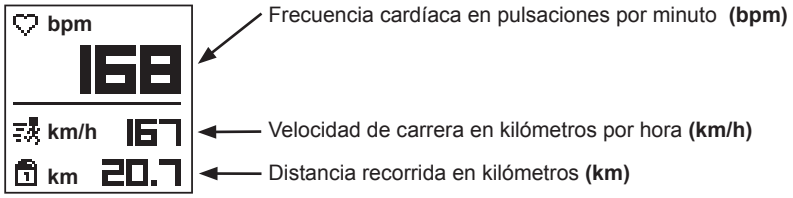
10.1.2.1. Selección de la pantalla deseada

En el modo libre, puede elegir entre las tres pantallas siguientes:

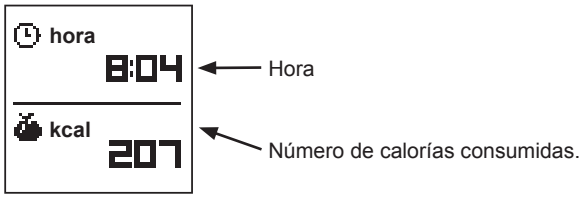
Pantalla 1



Pantalla 2



Pantalla 3



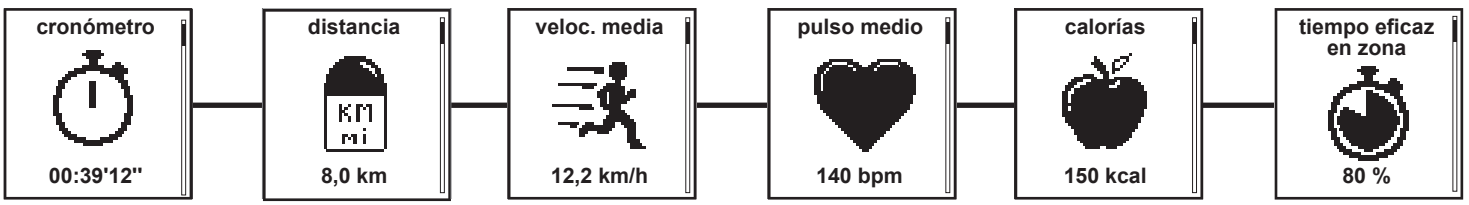
Para pasar de una pantalla a otra, pulse ▲ o bien ▼»
En cada pantalla podrá cambiar a su gusto la cantidad y el tipo de información que aparece; para hacerlo, consulte el capítulo *13.5. Visualización*

10.1.2.2. Inicio y parada del cronómetro

Para iniciar el cronómetro de ejercicio y empezar una sesión, pulse el botón **Vale**.
Durante toda la sesión, puede parar definitiva o temporalmente el cronómetro poniendo el ejercicio en **Pausa** con el botón **Vale.**
Después, podrá elegir entre 3 pos bilidades:
— Continuar la sesión, en ese caso pulse **Continuar**.
— Parar el ejercicio, en ese caso pulse **Parar**.
— Cambiar algún parámetro del reloj, en ese caso pulse **Reglajes**.

10.1.3. Final de la sesión

Cuando haya terminado la sesión, pulse el botón **Vale** y seleccione **Parar** y dispondrá de un informe sintético de la sesión.
Para pasar de una información a otra, pulse ▼. Para volver a ver la información anterior, pulse ▲.



Para salir del informe sintético, pulse el botón **Vale**.

Al pulsar en **Vale,** el reloj le ofrecerá la posibilidad de guardar o de borrar la sesión que acabe de terminar. Seleccione uno de los dos modos que quiera.

Si decide guardar la sesión, se registrará automáticamente y podrá consultarla en ese mismo instante o más tarde en el modo **Datos > Consulta de una sesión**.
Si decide borrar la sesión, no aparecerá en el modo **Datos**.

10.2. Modo Entrenamiento

Acceda a diferentes programas de entrenamiento según el objetivo que desee, entrenamiento cardiovascular, regreso a la actividad física o, incluso, pérdida de peso.

10.2.1. Entrenamiento cardiovascular

Tanto si es un deportista confirmado que prepara una competición como si es un aficionado que quiere progresar, este programa le propone un ejercicio de ritmo variado que por momentos le incita a seguir esforzándose para mejorar la resistencia y la velocidad de carrera.

Dispone de tres entrenamientos cardiovasculares diferentes:

Resistencia suave, cuyo beneficio consiste en mejorar progresivamente el rendimiento alternando los esfuerzos de intensidad media a constante y tiempos de descanso iguales a los tiempos de esfuerzo. No dude en caminar si lo necesita para recuperarse.

Resistencia dura, cuyo beneficio consiste en acercarse a su mejor forma física con vistas a una competición. Esta sesión alterna los esfuerzos largos y constantes con tiempos cortos de recuperación. No dude en caminar si lo necesita para recuperarse.

Pirámide, cuyo beneficio consiste en mantener más velocidad durante más tiempo en un modo variado. Esta sesión incluye repeticiones de esfuerzo de duración creciente y decreciente después, con tiempos de recuperación entremezclados.

10.2.2. Pérdida de peso

El objetivo de este programa consiste en recurrir al metabolismo lipídico para quemar grasas.

Durante la sesión, el objetivo será mantener el esfuerzo a una intensidad media (**70-75 % de frecuencia máxima**).

Se recomienda superar los 30 minutos de esfuerzo para obtener el máximo de energía de las grasas.

En este modo, aparecerá el número de kilocalorías quemadas en la segunda línea de la pantalla desde el inicio de la sesión.

10.2.3. Regreso a la actividad física

Si hace mucho tiempo que no practica deporte alguno y quiere volver a hacerlo poco a poco o bien si desea empezar a correr progresivamente, este es el programa que necesita.

El objetivo consiste en acostumbrar el cuerpo a realizar esfuerzos y recuperarse rápidamente.

La sesión alterna los esfuerzos de intensidad media con periodos de recuperación.

Consejo:

No dude en caminar si lo necesita durante estos periodos de recuperación.

10.2.4. Inicio de la sesión

Antes de empezar, humedezca los sensores del cinturón cardiofrecuencímetro y agite el acelerómetro para estimularlos y permitir que el reloj los detecte (véanse los capítulos *5. Instalación de los sensores y 13.4.2. Búsqueda de los sensores*).

Después de haber seleccionado el modo que desee, **Entrenamiento cardiovascular, pérdida de peso o Regreso a la actividad física**, tiene varias posibilidades:

En el modo Entrenamiento cardiovascular:

• Puede determinar el tiempo que tenga para hacer el ejercicio, **por ejemplo: 45 min**

• En cada tipo de esfuerzo, (resistencia suave, resistencia dura o pirámide) tiene la posibilidad de seleccionar el grado de intensidad.

Los cuatro grados de intensidad son:

► **Novato:** cuando se empieza a hacer deporte o se vuelve a hacer después de un tiempo considerable de interrupción.

► **Moderado:** cuando se hace deporte de manera ocasional (menos de una hora por semana).

► **Enérgico:**cuando se hace deporte con regularidad y se puede correr fácilmente unos 10 km.

► **Atlético:** cuando se hace deporte varias veces por semana y se puede correr fácilmente una media maratón.

En el modo pérdida de peso:

Puede determinar el tiempo que tenga para hacer el ejercicio, **por ejemplo: 40 min**. (el número de calorías de referencia que se desea perder se actualizará automáticamente).

No se olvide de que una sesión debe durar más de 30 minutos para ser eficaz.

En el modo de Regreso a la actividad física:

Puede determinar el tiempo que tenga para hacer el ejercicio, **por ejemplo: 50 min**

Una vez configurados estos parámetros, pulse en **Vale** para lanzar la búsqueda del cinturón cardiofrecuencímetro y el acelerómetro (véase el capítulo *13.4.2. Búsqueda de los sensores*).

En cuanto se conecten el acelerómetro y el cinturón, aparecerá en la pantalla «**¿PREPARADO?**». Pulse de nuevo en Vale para lanzar el cronómetro tras una cuenta atrás de 3 segundos.

ES

10.2.5. Durante la sesión

10.2.5.1. Principio del modo Entrenamiento

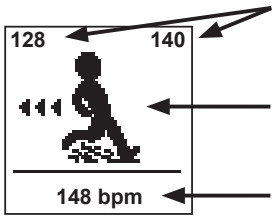
En cada modo entrenamiento, la sesión se divide en 20 secciones en las que deberá correr a un ritmo determinado en función de los parámetros que haya programado anteriormente.

10.2.5.2. Modificación de los indicadores en pantalla

El principio de visualización durante la sesión será el mismo en los tres modo de uso: entrenamiento cardiovascular, pérdida de peso y regreso a la actividad física.

Tiene la posibilidad de tener **4 vistas diferentes** . que puede ir cambiando con el botón «▲ o ▼».

Vista 1:

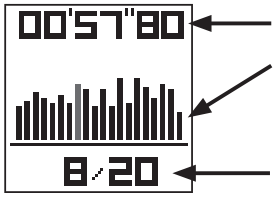


Zona objetivo cardíaca.

En la imagen central aparecen las instrucciones de la carrera. En este caso, ¡ralentice!

Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto **(bpm)**.

Vista 2:

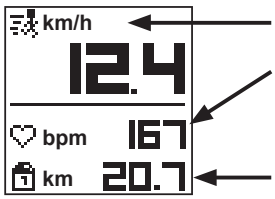


Tiempo que queda para lograr el objetivo determinado.

La curva representa el ejercicio.
Se divide en 20 secciones en las que se debe mantener una determinada intensidad de esfuerzo, tal y como indican las barras en negro (zona objetivo variable). Cuanto más alto sea el histograma, mayor será el esfuerzo.

Número de sección en la que se encuentra (por ejemplo: 8/20)

Vista 3:

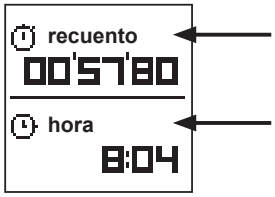


Velocidad de carrera en kilómetros por hora **(km/h)**

Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto **(bpm)**

Distancia recorrida en kilómetros **(km)**

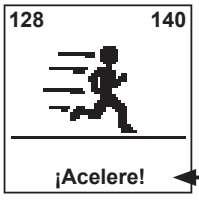
Vista 4:



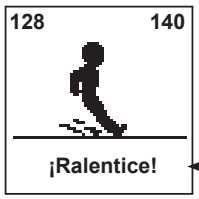
Tiempo que queda para lograr el objetivo determinado.

Hora

Durante la sesión, dispone de 3 pantallas diferentes para ayudarle a mantener el ritmo marcado por el programa que haya elegido.



¡Acelere! Se encuentra por debajo de la zona objetivo

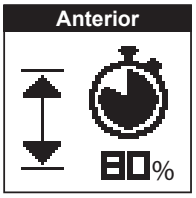


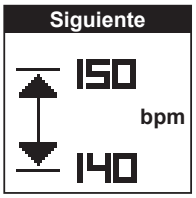
¡Ralentice! Se encuentra por encima de la zona objetivo

¡Enhorabuena! Vuelve a estar en la zona objetivo

Al final de cada sección, en la pantalla aparecerá sucesivamente:

- porcentaje de tiempo transcurrido dentro de la zona objetivo
- valores de las pulsaciones en la siguiente sección



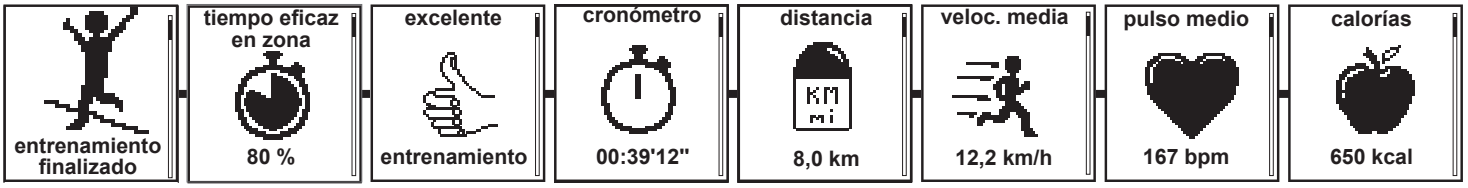


10.2.5.3. Parada del cronómetro

Durante toda la sesión, puede parar definitiva o temporalmente el cronómetro poniendo el ejercicio en **Pausa** con el botón **Vale**.
Después, podrá elegir entre 3 pos bilidades:
- Continuar la sesión, en ese caso pulse **Continuar**
- Parar el ejercicio, en ese caso pulse **Parar**
- Cambiar algún parámetro del reloj, en ese caso pulse **Reglajes** »

10.2.6. Final de la sesión

El ejercicio se termina automáticamente cuando acaba la cuenta atrás y entonces aparecerá un informe sintético de la sesión.



Como el ritmo cardíaco tiene una inercia determinada, el tiempo eficaz de la zona empieza a contarse a los 20 segundos de iniciar una sección.
Cómo desfilan los datos del informe y el procedimiento para guardar la sesión aparecen explicados en el capítulo *10.1.3. Final de la sesión.*

10.3. Modo Desafío

En este modo, que sirve para acometer desafíos, podrá elegir entre efectuar una carrera contra un adversario virtual, contra uno mismo o calcular su VMA (velocidad máxima aeróbica).

10.3.1. Carrera libre

10.3.1.1. Inicio de la sesión

Antes de empezar, humedezca los sensores del cinturón cardiofrecuencímetro y agite el acelerómetro para estimularlos y permitir que el reloj los detecte (véase el capítulo *5. Instalación de los sensores* y el capítulo *13.4.2. Búsqueda de los sensores*).

Una vez que el ja la carrera l bre, podrá seleccionar la distancia a la que quiera realizar el desafío, para hacerlo entre en **Distancia** y pulse **Vale**.
Después, modifique el parámetro con los botones ▲ y ▼. Confirme siempre la selección con el botón **Vale**.

Puede elegir una de las distancias propuestas en la lista (entre 2 y 15 km) o determinarla a su gusto seleccionando la opción **Usuario&** en esa misma lista.
Si lo desea, puede no programar ninguna distancia, en cuyo caso deberá seleccionar **No**.

Después, podrá configurar un tiempo por vuelta seleccionado Tiempo/vuelta. Para hacerlo, consulte el capítulo *10.1.1.2. Información del tiempo por vuelta*

Seleccione **Vale** para continuar con la siguiente etapa, donde podrá determinar la velocidad de su adversario

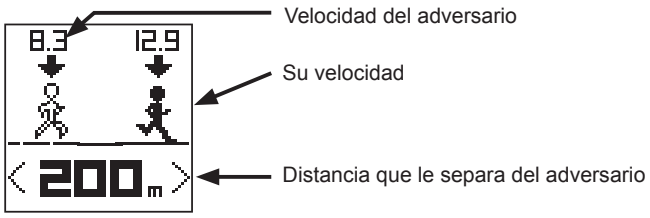
Con los botones ▲ y ▼ puede aumentar o reducir la velocidad de su adversario.
Una vez configurados estos parámetros, pulse en **Vale** para lanzar la búsqueda del cinturón cardiofrecuencímetro y el acelerómetro (véase el capítulo *13.4.2. Búsqueda de los sensores*).
En cuanto se conecten el acelerómetro y el cinturón, aparecerá en la pantalla « **¿Preparado?**». Pulse de nuevo en Vale para lanzar el cronómetro tras una cuenta atrás de 3 segundos.

ES

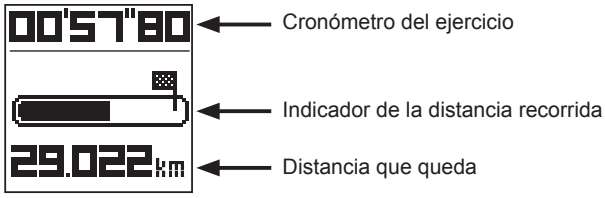
10.3.1.2. Durante la sesión

Durante la sesión, puede modificar la información que aparece en la pantalla del reloj.
Dispone de 4 pantallas diferentes que puede ir cambiando con el botón «▲» o «▼».

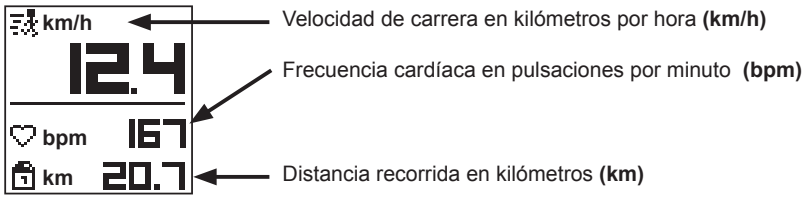
Vista 1



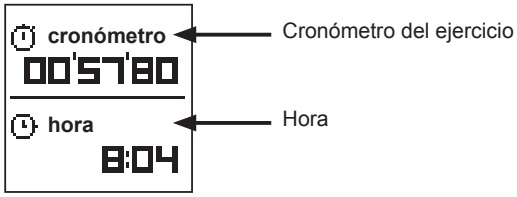
Vista 2



Vista 3



Vista 4

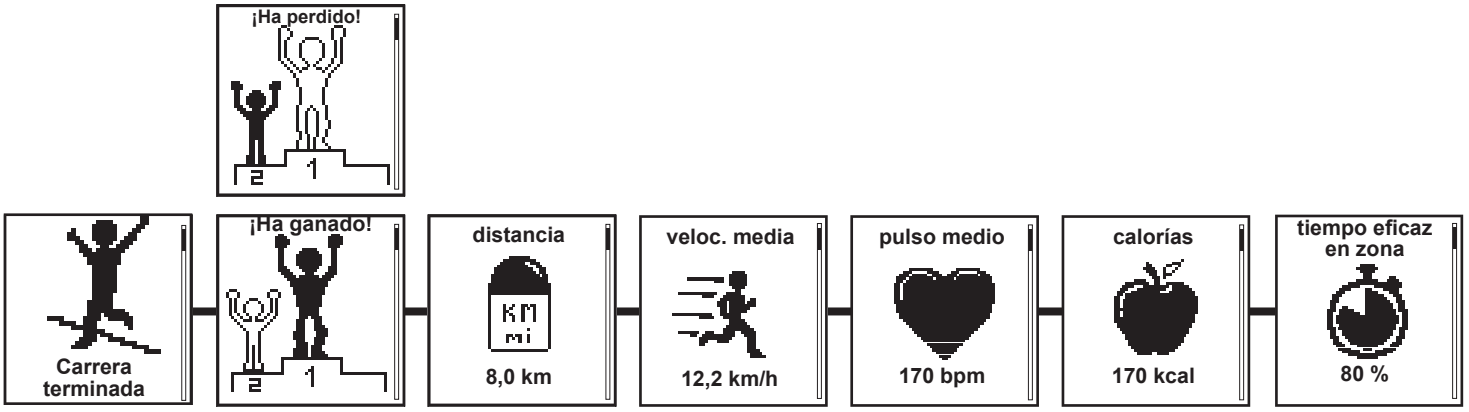


10.3.1.3. Parada del cronómetro

Durante toda la sesión, puede parar definitiva o temporalmente el cronómetro poniendo el ejercicio en **Pausa** con el botón **Vale**.
Después, podrá elegir entre 3 pos bilidades:
- Continuar la sesión, en ese caso pulse «**Continuar**».
- Parar el ejercicio, en ese caso pulse «**Parar**».
- Cambiar algún parámetro del reloj, en ese caso pulse «**Reglajes**». Los valores de la zona objetivo no se pueden cambiar durante una sesión, solo se pueden activar o desactivar.

10.3.1.4. Final de la sesión

El ejercicio se termina automáticamente cuando se cumple el desafío y a partir de entonces podrá consultar un informe sintético de la sesión.



Cómo desfilan los datos del informe y el procedimiento para guardar la sesión aparecen explicados en el capítulo *10.1.3. Final de la sesión*

10.3.2. Desafío conmigo mismo

El funcionamiento de este modo es el mismo que en la carrera l bre (capítulo anterior), con la diferencia de que el adversario no es virtual sino usted mismo.

Podrá elegir superar un rendimiento que haya realizado y guardado anteriormente.

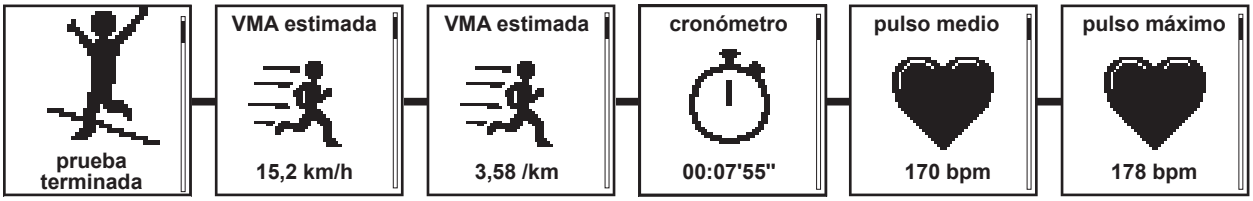
10.3.3.. Prueba de rendimiento

Calcule su velocidad máxima aeróbica **(VMA)**. que refleja su potencial a corta distancia. Normalmente, sirve para determinar la velocidad de entrenamiento en la preparación de una competición.

El principio se basa en hacer el mejor tiempo en una distancia de 2000 metros.

Es importante dedicar como mínimo 20 minutos al calentamiento muscular adecuado antes de iniciar esta prueba porque es muy exigente para el cuerpo. Asimismo, tendrá que ir aumentando los latidos del corazón para llegar, al final del calentamiento, a varias aceleraciones constantes a una distancia corta (unos 50 metros).

Al acabar la prueba, podrá consultar un informe resumido de la sesión.



Cómo desfilan los datos del informe y el procedimiento para guardar la sesión aparecen explicados en el capítulo *10.1.3. Final de la sesión*

11. Datos

- Consulta de las estadísticas personales
- Consulta de una sesión guardada
- Transferencia de la información al ordenador
- Gestión de la memoria del reloj

11.1. Estadísticas personales

En este menú encontrará una recapitulación completa de las actividades realizadas desde que haya estrenado el producto, por ejemplo, la distancia total recorrida.

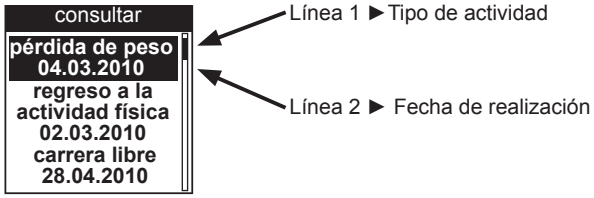
Sustituir la pila no reiniciará a cero esta acumulación.

Si desea reiniciar a cero esta acumulación, seleccione **Borrar**.

11.2. Consulta de una sesión

La sesión más reciente es la primera que aparece. Las más antiguas pueden verse pulsando el botón ▼.

Cada sesión aparece identificada por tipo de actividad efectuada y su fecha de realización.



En cada **sesión libre, entrenamiento o desafío, podrá consultar toda esta información:**

Icono	Significado	Modo Libre	Modo Entrenamiento	Modo Desafío
	Fecha de la sesión	X	X	X
	Cronómetro	X	X	X
	Distancia recorrida	X	X	X
	Clasificación			X
	Cronómetro del adversario			X
	Zona objetivo	X		
	Perfil del entrenamiento		X	
	Intensidad de la sesión		X	X
	Eficacia	X	X	
	Velocidad media en km/h	X	X	X
	Velocidad máxima en km/h	X	X	X
	Frecuencia cardíaca media en pulsaciones por minuto	X	X	X
	Frecuencia cardíaca máxima en pulsaciones por minuto	X	X	X
	Consumo de calorías durante la sesión	X	X	X
	Consumo de grasa (en gramos)	X	X	X
	Secciones conseguidas		X	
	Número de secciones por encima		X	
	Número de secciones por debajo		X	

Del mismo modo, si ha programado el cálculo de vueltas tanto manualmente como automáticamente, podrá consultar la información de cada vuelta. En ese caso, seleccione **Consultar vueltas.**

Después de haber consultado la información, podrá borrar la sesión seleccionando **Borrar**.

11.3. Transferencia a un ordenador

Como complemento del receptor de transferencia USB Kalenji S&D Connect, tendrá acceso a esta función para transferir la información a un ordenador y analizarla con el programa informático **Géonaute Software.**

Antes de transferir los datos a un ordenador, no se olvide de activar esta función en el reloj.
Para hacerlo, entre el menú **Reglajes > Sensores > Activación de los sensores > Ordenador** y active la función pulsando en **Encendido**.

11.4. Gestión de la memoria

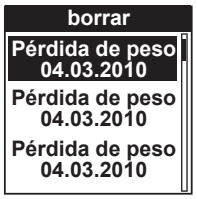
Con este modo podrá gestionar la memoria interna del reloj.

Podrá guardar **10 sesiones, 29 horas,** así como **200 vueltas**. Este último límite solo es aplicable a los modos Libre y Desafíos.

11.4.1. Consulta del estado de la memoria

Al entrar en el modo de gestión de la memoria, tendrá la posibilidad de elegir entre tres funciones:

Información:visualización del estado de la memoria.



Borrar: puede borrar sesiones, una de cada vez, para liberar espacio de la memoria del reloj. Las sesiones aparecen indicadas en función del tipo de ejercicio efectuado y su fecha de realización.

Borrar todo: Con esta función podrá borrar definitivamente todas las sesiones guardadas en el reloj.

11.4.2. Alertas sobre información de la memoria

En cualquiera de los modos, (Libre, Entrenamiento y Desafíos), el reloj emitirá un aviso cuando la capacidad residual alcance estos límites:
• Solo una sesión disponible.
• Solo 6 horas disponibles.

En el modo Libre y Desafíos solamente, el reloj emitirá un aviso también cuando la capacidad residual alcance este límite:
• Solo 20 vueltas dispon bles.

Cuando se alcance unos de estos límites, el reloj mostrará la información al iniciar una sesión. En ese caso, se recomienda ir al menú Datos para borrar una o más sesiones y l berar espacio en la memoria.
Si se alcanza uno de estos límites durante la carrera, el reloj le avisará mediante una pantalla parpadeante.

Ejemplo: se ha alcanzado el límite de 20 vueltas.
Podrá ignorar este aviso de memoria validando la información.

Antes de una carrera larga, como una maratón (media o completa), se recomienda comprobar que haya suficiente espacio en la memoria y si no es así, liberar espacio borrando sesiones.

Saturación de la memoria durante la carrera:

Si durante la sesión se alcanza el número máximo de vueltas (200), el reloj dejará de guardar las vueltas (manual o automáticamente) y aparecerán las siguientes pantallas para indicar este estado.

Si durante la sesión se alcanza el número máximo de horas (29), aparecerá la siguiente pantalla.

Tiene que confirmar la información, después se detendrá la sesión y podrá elegir entre guardarla o no.

No podrá volver a utilizar los modos Libre, Entrenamiento y Desafíos mientras no libere espacio de la memoria (véase el capítulo *11.4. Gestión de la memoria*).

12. Funciones del cronómetro

Las funciones del cronómetro y de cuenta atrás se utilizan sin el cinturón cardiofrecuencímetro ni el acelerómetro.

12.1. Cronómetro

Este modo le permite medir intervalos de tiempo con un cronómetro.

ES

• El tiempo máximo que se puede guardar es de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.
• Cuando el tiempo registrado supera el minuto, dejan de aparecer las centésimas de segundos.

Para iniciarlo, seleccione la opción **Iniciar** y pulse **Vale**.

Para detenerlo, seleccione la opción **Pausa** y pulse **Vale**.

Después, tiene dos posibilidades:

Para seguir con el ejercicio, seleccione **Continuar** y pulse **Vale**.
Para detener el ejercicio y reiniciar el cronómetro a cero, seleccione **Reiniciar** y pulse **Vale**.

12.2. Cuenta atrás

La cuenta atrás por repeticiones permite llevar a cabo entrenamientos fraccionados a intervalos regulares.
Antes de cada repetición, oirá un pitido de aviso.

Para configurar el valor de salida, seleccione la opción **Reglajes**

Aquí podrá determinar los **minutos** y los **segundos**. Con los botones ▲ y ▼ puede aumentar o disminuir el valor y confirmarlos pulsando el botón **Vale**. Una vez confirmados los minutos y los segundos, solo tendrá que determinar del mismo modo el número de repeticiones que quiera efectuar (de 1 a 99). Cada repetición se compone de un tiempo de carrera y otro de descanso cuya duración se ha determinado en la etapa anterior.

Se puede parar y reiniciar a cero la cuenta atrás del mismo modo que con el cronómetro (véase el capítulo *12.1. Cronómetro*).

13. Reglajes

Este menú recoge todos los parámetros y la configuración del cardiofrecuencímetro:

- **Usuario** : altura, peso, edad…
- **Actividad:**relacionada con la práctica deportiva y la sesión de entrenamiento (intensidad, zona objetivo…).
- **Reloj:**configuración de la hora, la alarma…
- **Sensores:**conexión, calibración y activación de los sensores.
- **Visualización:**selección de los indicadores que aparecerán en el modo libre.
- **Reglajes de fábrica:**reglajes por defecto (de fábrica), reinicio de los reglajes del reloj a su estado original.

Los valores se configuran del mismo modo en cada parámetro. Selecciona la línea deseada mediante las flechas ▲ y ▼ entre en el menú de configuración pulsando **Vale.**Modifique los valores con las flechas ▲ y ▼ y confirme con **Vale**.
Puede volver hacia atrás pulsando el botón ↩.

Si quiere acabar antes, puede mantener pulsado el botón▼ o ▲.

13.1. Reglajes del usuario

- **Idioma** : idioma que utilizará el reloj (francés, inglés, español o italiano).
- **Edad:**edad del usuario **(entre 10 y 99 años)**, necesaria para calcular la frecuencia cardíaca máxima teórica.
- **Sexo:**sexo del usuario **(hombre o mujer)**, necesario para calcular el consumo de calorías y grasa.
- **Unidades:** sistema de unidades que prefiera: unidades europeas (km, kg, cm) o anglosajonas (mi, b, in). Condiciona el formato de la fecha y las unidades de medida de distancia y velocidad.
- **Altura:**estatura **(de 130 a 230 cm, o sea, 50 a 90 pulgadas)**, necesaria para calcular el consumo de calorías y grasa.
- **Peso:**peso **(de 30 a 150 kg, o sea, 66 a 330 libras)**, necesario para calcular el consumo de calorías y grasa.
- **Pulso máximo:** es la frecuencia cardíaca máxima. Si la conoce, se podrá calcular con más precisión el consumo de calorías y grasa y la frecuencia de recuperación propuesta durante los entrenamientos fraccionados.

Valores que hay que conocer
Para aumentar los beneficios del ejercicio físico, primero debe conocer su frecuencia cardíaca máxima (pulso máximo) en pulsaciones por minuto (BPM).
El **pulso máximo** puede estimarse en función del siguiente cálculo: **Pulso máximo** = 220 – su edad.

Una prueba sobre el terreno le permitirá obtener un valor acertado:
Después de un buen calentamiento, proceda a recorrer despacio una vuelta la pista de atletismo, la segunda vuelta a intensidad moderada y la tercera más rápido acelerando tanto como pueda en los últimos 100 metros. El valor de la frecuencia cardíaca que debe considerar es el que aparece al cruzar la línea de meta.
Tenga cuidado con no realizar este ejercicio sin haber consultado previamente a un médico y haberle mencionado el tipo de esfuerzo que desea realizar.

Pulso en reposo : es la frecuencia cardíaca en reposo, con la que se puede calcular con más precisión el consumo de calorías y grasa. Para conocerla, se deberá calcular estando tumbado, mejor si es al final de la noche.

13.2. Reglajes de la actividad

Al activar estos parámetros, el reloj vigilará que el usuario se encuentre en la intensidad de esfuerzo que haya determinado durante las sesiones.

- **Zona objetivo:** En modo libre, puede configurar la zona objetivo en frecuencia cardíaca (**pulsaciones**), en función de la velocidad (**km/h**) o desactivarla (**Apagar**).
- **Tiempo a la vuelta:** En modo Libre o Desafíos, puede programar cálculos de tiempos intermedios automáticamente. Esta programación puede hacerse en función del tiempo o la distancia.
- **Intensidad:** En el modo Pulsaciones, puede seleccionar el grado de intensidad de las sesiones en función de su forma física. Dispone de 4 posibilidades:
  - **Novato** : cuando se empieza a hacer deporte o se vuelve a hacer después de un tiempo considerable de interrupción.
  - **Moderado** : cuando se hace deporte de manera ocasional (menos de una hora por semana).
  - **Enérgico** : cuando se hace deporte con regularidad y se puede correr fácilmente unos 10 km.
  - **Atlético** : cuando se hace deporte varias veces por semana y se puede correr fácilmente una media maratón.

13.3. Reglajes del reloj

- **Alarma:** Este modo le permite activar (**Encender**) o desactivar (**Apagar**) la alarma de despertador, así como efectuar el ajuste.

La configuración de la alarma se realiza del mismo modo que los demás parámetros (véase el inicio del capítulo *13. Reglajes*). Modifique los valores con las flechas ▲ y ▼ y confirme con **Vale**. Puede volver hacia atrás pulsando el botón ↩ .
Si quiere acabar antes, puede mantener pulsado el botón ▲ o ▼ para que los valores desfilen con mayor rapidez.

- **Hora:**
  12/24 h : ajuste el formato de la hora en modo europeo (**24 h**) o anglosajón (**12 h**). El formato seleccionado se aplicará automáticamente para la alarma.
- **Fecha:** ajuste la fecha siguiendo el procedimiento normal que aparece explicado al principio del capítulo *13. Reglajes*.
- **Luz:**para configurara la retroiluminación. Aquí puede activar un modo rápido. En el modo rápido, se puede iluminar la pantalla durante 5 segundos al pulsar cualquier botón. Si se pulsa una segunda vez, aparecerá la función, así dispondrá de luz enseguida cuando esté corriendo de noche. Este modo se desactiva al cabo de 3 horas.
- **Tonos:**
  Seleccione:
  • **Todo** para activar todos los tonos (de los botones y las alertas).
  • **Botones** para activar solamente el tono de los botones.
  • **Alertas** para activar solamente el tono de las alertas (zona objetivo, cambio de sección…).
  • **Apagado** para que no suene ningún tono.
  Con independencia de la opción seleccionada, la alarma (despertador) siempre permanecerá activada.
- **Ahorro de energía**
  El reloj CW Kalenji 500 Play SD se entrega en el modo «ahorro de energía» que permite prolongar la vida útil de la pila.
  Cuando esta función está en marcha, después de 5 minutos sin actividad, el reloj se pondrá en espera y la pantalla se apagará automáticamente. Después, para visualizar nuevamente la hora o simplemente utilizar las diferentes funciones del reloj, bastará con apretar uno de los botones.
  Si desea ver la hora permanentemente, puede desactivar esta función seleccionando **Apagar.**

13.4. Reglajes de los sensores

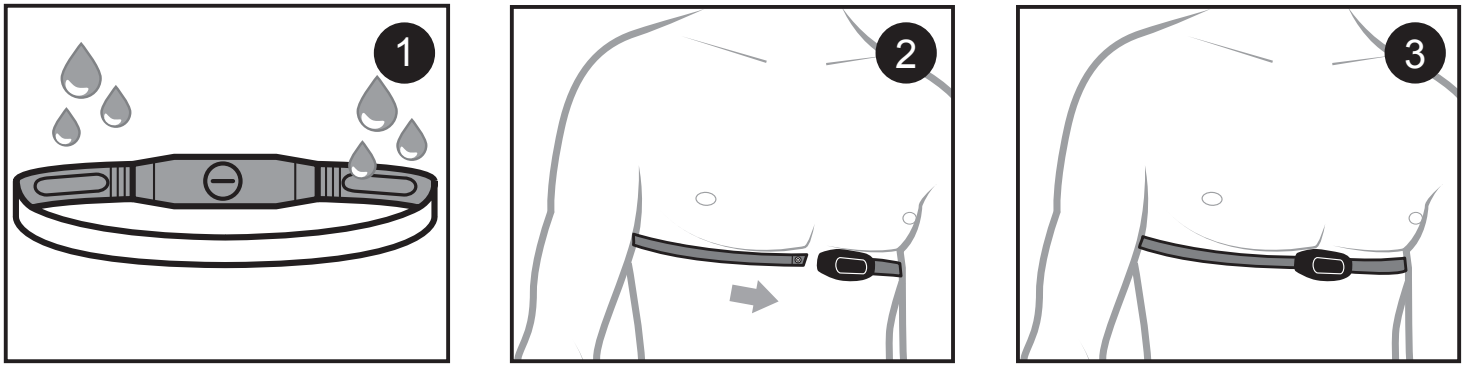
13.4.1. Emparejamiento

IMPORTANTE: El reloj ya viene emparejado por defecto con los sensores (acelerómetro y cinturón cardiofrecuencímetro) que se incluyen en la caja y no necesita emparejarlos para poder usarlos la primera vez.
Deberá recurrir a la función «Emparejamiento» cuando añada o sustituya un sensor.

ES

Cada sensor (del acelerómetro o del cinturón cardiofrecuencímetro) posee un número de identificación único que no se puede modificar. Al estimular un sensor, este transmite automáticamente su número de identificación al reloj.
- El acelerómetro se estimula en cuanto detecta un movimiento. Al cabo de unos minutos de inactividad, se pondrá automáticamente en ahorro de energía y dejará de emitir señales.
- El cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro se estimula en cuanto se humidifica y se coloca sobre el pecho.

ESQUEMA 1



Con la función Emparejar, el reloj detecta los sensores estimulados que estén situados en un radio de 10 metros y memoriza su número de identificación. Durante esta fase, deberá aislarse para que el reloj no se empareje con dispositivos de otras personas.

Emparejamiento: detección de sensores activos

Acelerómetro y cinturón detectados por el reloj

Cinturón no detectado / acelerómetro detectado

El emparejamiento solo se realiza una vez, cuando se añade o sustituye un sensor. En cuanto empiece una actividad nueva, el reloj detectará automáticamente los sensores previamente registrados.

Si el reloj no consigue emparejarse con uno de los sensores durante un plazo de 30 segundos, se interrumpirá automáticamente el proceso de emparejamiento.

Si tiene algún problema para llevar a cabo el emparejamiento, consulte el capítulo «Reparación de averías» *14.4. Detección de los sensores*

13.4.2. Búsqueda de los sensores

Antes de empezar un ejercicio (LIBRE, ENTRENAMIENTO, DESAFÍO), el reloj se pondrá a «buscar» únicamente los sensores activos cuyos números de identificación haya memorizado durante el emparejamiento, para evitar conexiones accidentales con dispositivos de otros corredores que utilicen el mismo tipo de tecnología (ANT+). Un sensor está inactivo cuando se ha desactivado voluntariamente.

Se pueden producir dos situaciones:

El reloj detecta los sensores correspondientes a los números de identificación memorizados: puede empezar el ejercicio.

El reloj no encuentra uno o los dos sensores en un intervalo de 15 segundos e interrumpirá el procedimiento de búsqueda automáticamente.

En este caso, el reloj propondrá la opción de reiniciar el emparejamiento. Si bien, puede continuar aunque no se hayan detectado todos los sensores.

Si tiene algún problema durante la búsqueda de sensores, consulte el capítulo «Reparación de averías» *14.4. Detección de los sensores*

13.4.3. Calibración del acelerómetro

Cada corredor tiene una zancada diferente que puede afectar a la precisión de la medición, por eso conviene calibrar el acelerómetro para conseguir una información fiable.
En casos extremos, es posible que se necesite una corrección en torno al 20 %.

El acelerómetro está calibrado por defecto al 1 (sin corrección alguna).
Puede elegir entre la calibrarlo manualmente (**Manual**) o automáticamente (**Automática)**).

- Si decide seleccionar la opción Manual:
- Indique en qué pie se colocará el acelerómetro (**Pie izquierdo /Pie derecho**)
- Modifique el coeficiente de calibración en función de la prueba que se describe más abajo
- Para cal brar el acelerómetro, debe correr un trayecto del que conozca la distancia exacta, como mínimo de 1 km (sería idóneo hacerlo en una pista de atletismo).

Para conocer el coeficiente de calibración, efectúe la siguiente división:

Distancia real recorrida ÷ distancia calculada por el reloj = coeficiente de calibración.

Por ejemplo, si ha corrido dos vueltas y media en una pista de atletismo (es decir, 1000 m) y el reloj ha calculado 950 m;
el coeficiente de calibración será: 1000 ÷ 950 = 1,05.

- Si decide seleccionar la opción Automática:
- Indique en qué pie irá colocado el acelerómetro.
- Indique la distancia que recorrerá para determinar el ajuste automático de la calibración, **como mínimo de 1000 m**.
- Siga las instrucciones del reloj.
- Recorra esa distancia registrada corriendo a su ritmo habitual y pulse **Vale** cuando haya terminado y se guardará la calibración.

Consejos:
- Coloque siempre el acelerómetro en el pie con el que lo haya calibrado.

Si ha configurado el acelerómetro mientras que la activación de los sensores estaba en **Apagado** , esta opción de la calibración no aparecerá y no podrá acceder a esta función.

13.4.4. Activación de los sensores

Puede **activar (ENCENDIDO) o desactivar (APAGADO)** los diferentes sensores que se pueden conectar al reloj:
- Cinturón
- Acelerómetro
- Ordenador: conexión del reloj con el ordenador para transferir datos (que se han obtenido con el receptor Kalenji S&D Connect).

13.5. Visualización

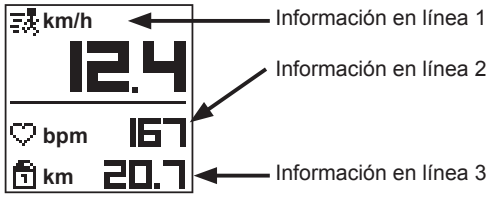
En el modo **Libre**, puede elegir cualquiera de las tres pantallas predefinidas y pasar de una a otra pulsando «▲» o « ▼ ».

Cuando uno de los sensores está desactivado, aparece «**APAGADO**» en lugar de los valores numéricos.

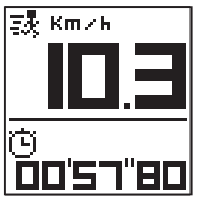
Asimismo, puede configurar la cantidad de información que desee ver en cada una de las pantallas y los datos que quiera ver mientras corre.

Para hacerlo, pulse en **Manual** para configurar este parámetro.

El reloj muestra por defecto tres indicadores en la pantalla:



La presentación en dos líneas permite aumentar el tamaño de la información mostrada:

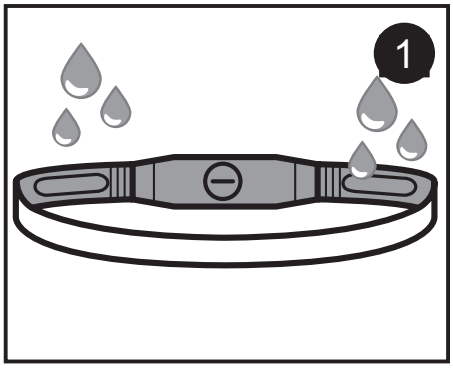


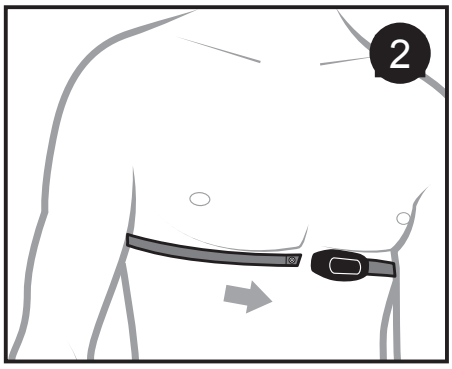
La información que se puede mostrar en cada pantalla es la siguiente:

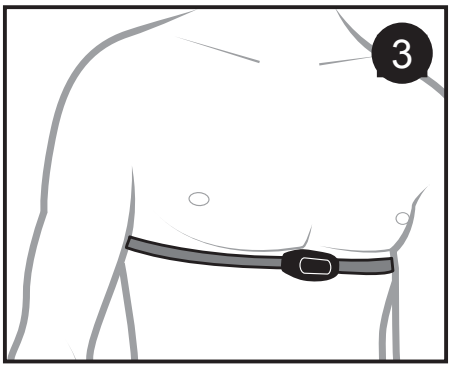
Indicador	Descripción
Calorías	Caloría quemadas desde el inicio de la sesión de ejercicio
Cronómetro	Cronómetro del ejercicio
Hora	La hora
Distancia	Distancia recorrida
Pulsaciones	Frecuencia cardíaca instantánea
Velocidad	Velocidad instantánea

14. Reparación de averías

14.1. Ritmo cardíaco anormal







Compruebe la correcta colocación del cinturón y la humidificación de los sensores:

Las interferencias presentes en el entorno por perturbaciones electromagnéticas pueden temporalmente proporcionar pulsaciones cardíacas inestables o inexactas. La mayoría de las veces, estas perturbaciones se constatan cerca de líneas de alta tensión, catenarias, semáforos, televisores, motores de vehículos, algunos equipamientos deportivos motorizados, teléfonos móviles, pantallas de ordenador, hornos microondas o cuando se atraviesan barreras eléctricas de seguridad.

Si bien, existen otras causas que pueden alterar la información sobre pulsaciones cardíacas:
- Al emparejar el reloj con el cinturón de otro usuario. Aléjese más de 10 metros de los demás corredores y reinicie el emparejamiento (*Capítulo 13.4.1. Emparejamiento*).
- Prendas que golpean contra el cinturón o muy cargadas de electricidad estática.
- Importante pilosidad del torso.
- Restos de suciedad en el cinturón.

Si aparecen datos inestables sobre las pulsaciones cardíacas, conviene en primer lugar comprobar que ninguna de estas causas sea la fuente del problema.

14.2. Velocidad y distancia anormales

Si la distancia que indica el reloj no se corresponde con una distancia real conocida, compruebe la posición del acelerómetro en el calzado y su calibración. Consulte los capítulos *5.1.1. Colocación en el calzado* y *13.4.3. Calibración del acelerómetro*.

Compruebe que no haya emparejado el acelerómetro de otro usuario. Aléjese más de 10 metros de los demás corredores y reinicie el emparejamiento (***Capítulo 13.4.1. Emparejamiento***).

14.3. Pila del reloj agotada

: La pila está a punto de agotarse y conviene sustituirla.

Asimismo, el reloj le indicará cuando la pila del acelerómetro esté a punto de agotarse (con el mensaje «poca batería» y el pictograma).

La duración de las pilas varía en función del uso del aparato.

14.4. Detección de sensores

Sensores no detectados:
- Aléjese al menos 10 metros de otros usuarios que puedan llevar un cinturón cardiofrecuencímetro o un acelerómetro.
- Acerque los sensores al reloj.
- Estimule el acelerómetro (agítelo).
- Coloque correctamente el cinturón humidificado (capítulo *5.2. Cinturón cardiofrecuencímetro*).
- Reinicie el emparejamiento (capítulo *13.4.1. Emparejamiento*).
- Sustituya las pilas de los sensores (capítulo *18. Sustitución de las pilas*).
- Compruebe la activación del sensor en los reglajes del reloj (capítulo *13.4.4. Activación de los sensores*).

14.5. Visualización de información con un sensor desactivado

- Cuando uno de los sensores está desactivado, aparece «**APAGADO**» en lugar de los valores numéricos.
- Cuando el reloj no detecta un sensor, aparecerá una línea de puntos en lugar de la información sobre ese sensor.
- Cuando se interrumpe la transmisión entre el sensor y el reloj, aparecerá «**000000** » .

14.6. Restablecimiento de los reglajes de fábrica

Si desea restablecer la configuración de fábrica, deberá entrar en el menú **REGLAJES > Reglajes de fábrica**.
Seleccione **SÍ** para restaurar la configuración de fábrica del reloj.

15. Características técnicas

	Relojes	acelerómetro	Cinturón cardiofrecuencímetro
Impermeabilidad	5 ATM (natación no submarina)	1 ATM (impermeabilidad a la lluvia y las salpicaduras de agua)	1 ATM (impermeabilidad a la lluvia y las salpicaduras de agua)
Autonomía (uso: 1 hora por semana)	20 meses en modo ahorro de energía 10 meses en modo normal	12 meses	5 años
Autonomía (uso: 4 horas por semana)	12 meses en modo ahorro de energía 7 meses en modo normal	9 meses	2 años
Memoria	10 sesiones 200 vueltas 29 horas La memoria se satura al superar uno de estos tres límites		
Rango de valores autorizados:			
Zona objetivo: frecuencia cardíaca	40-240 pulsaciones por minuto		
Zona objetivo: velocidad	1,0-39,5 km/h		
Información por vueltas: distancia	0,1-99,9 km		
Información por vueltas: tiempo	00:00:30 a 99:59:59		
Frecuencia cardíaca	40-240 pulsaciones por minuto		
Desafío: distancia	0,1-99,9 km		
Desafío: tiempo	00:00:30 a 99:59:59		
Desafío: velocidad	1,0-39,5 km/h		
Protocolos de comunicación	ANT+	ANT+	ANT+
Alcance de transmisión	3 m en uso 10 m en emparejamiento	3 m en uso 10 m en emparejamiento	3 m en uso 10 m en emparejamiento
Temperatura de funcionamiento	–10 °C a 50 °C	–10 °C a 50 °C	–10 °C a 50 °C
Pilas	CR 2032	CR 2032	CR 2032
Peso	65 g	9 g	46 g

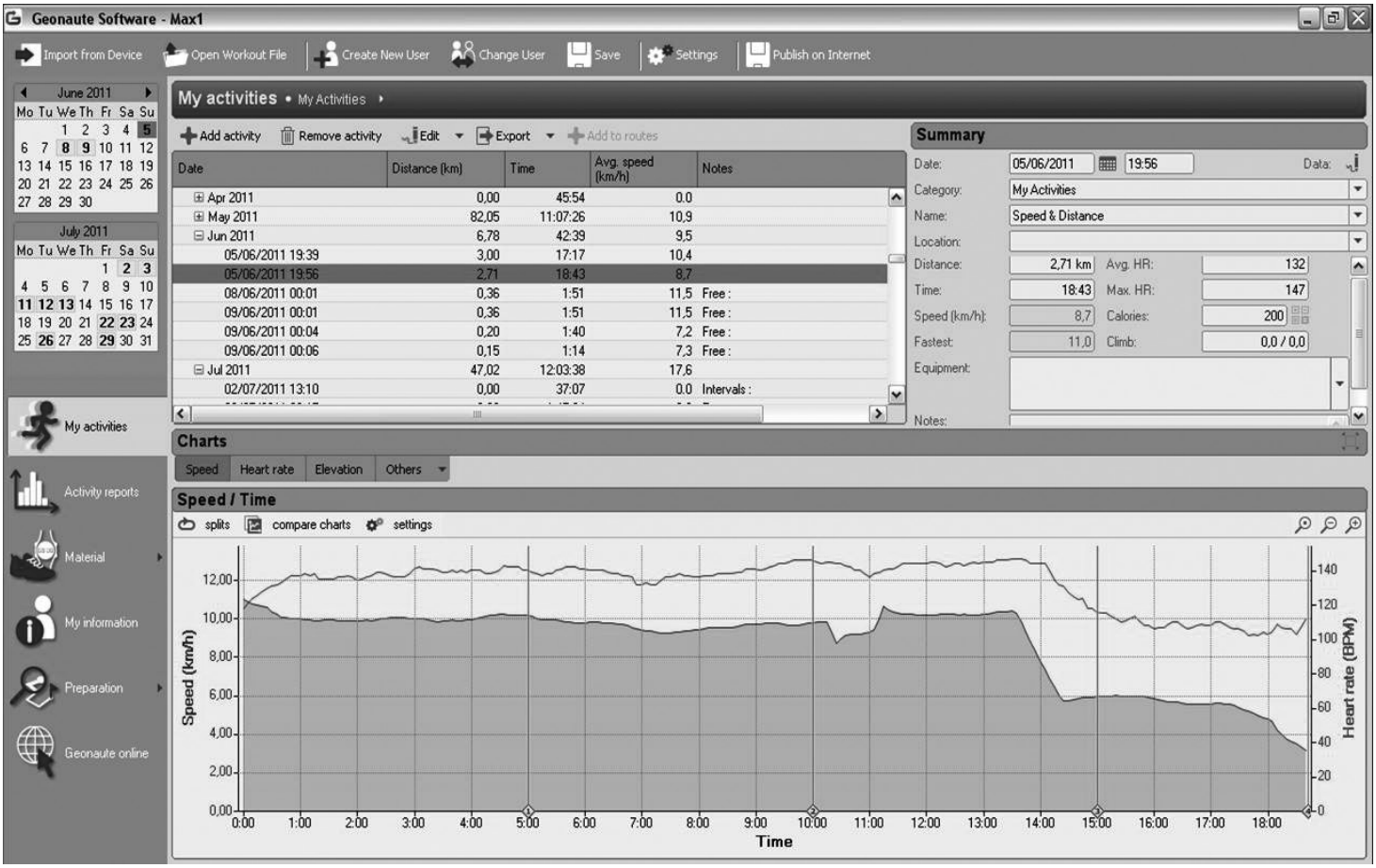
16. Garantía

OXYLANE garantiza al comprador inicial que este producto está exento de defectos relacionados con los materiales o la fabricación. Este producto cuenta con una garantía de dos años desde su fecha de compra. Guarde bien la factura porque es su justificante de compra.
La garantía no cubre:
- Los daños ocasionados por el uso indebido, el incumplimiento de las instrucciones o los accidentes, ni por el mantenimiento incorrecto o el uso comercial del producto.
- Los daños ocasionados por reparaciones que hayan efectuado personas no autorizadas por OXYLANE.
- Las pilas ni las cajas agrietadas o rotas o que presenten indicios de golpes.

Durante el período de garantía, el aparato será reparado o sustituido por un servicio autorizado de forma gratuita (a discreción del distribuidor).

17. Accesorios compatibles

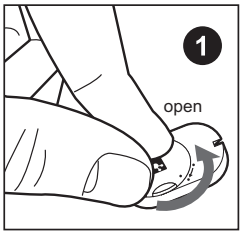
CW Kalenji 500 Play SD es compatible con el receptor USB de transferencia al ordenador «**Kalenji S&D Connect**» así como el programa informático asociado Géonaute Software.



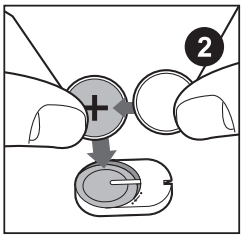
Guarde todas sus sesiones y consúltelas mediante gráficas para comprobar sus progresos.

18. Sustitución de las pilas

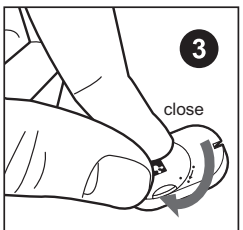
18.1. Sustitución de la pila del acelerómetro



Afloje la tapa circular del compartimento de la pila del acelerómetro girando en el sentido contrario al de las agujas del reloj. El punto de la tapa y el punto del acelerómetro por detrás de la flecha deberán quedar alineados.

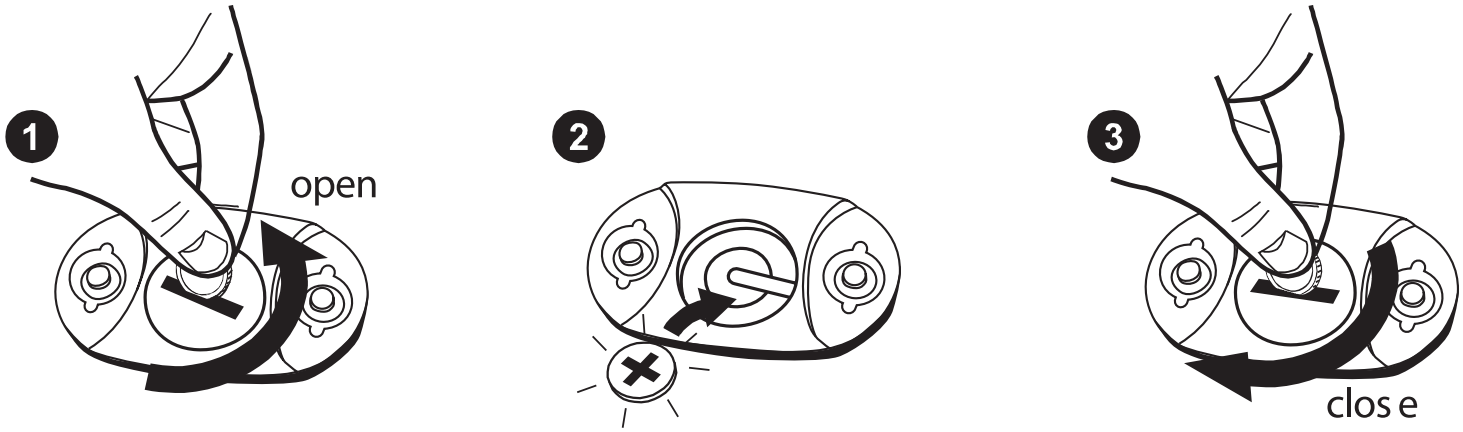


Retire la tapa de la pila. Espere unos 30 segundos antes de colocar la pila nueva con el polo positivo hacia arriba.

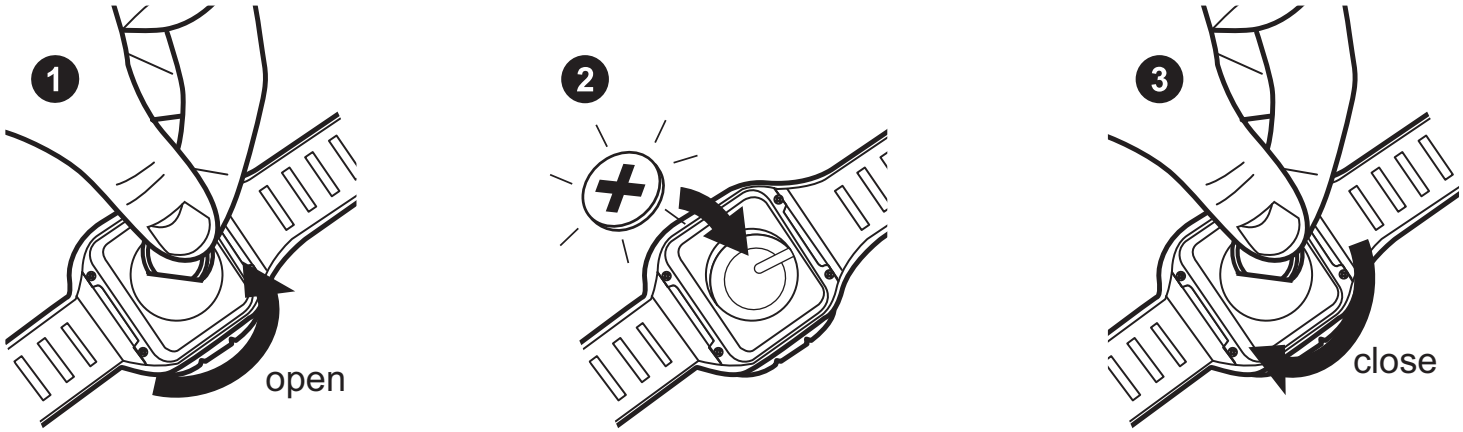


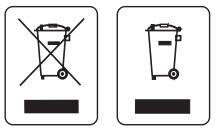
Vuelva a colocar la tapa alineando el punto de la tapa con el punto que está detrás de la flecha y gire la tapa en el sentido de las agujas del reloj. El punto de la tapa y el punto del acelerómetro por delante de la flecha deberán quedar alineados.

18.2. Sustitución de la pila del cinturón cardiofrecuencímetro



18.3. Sustitución de la pila del reloj





El símbolo del contenedor tachado significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Cuando se agoten las pilas o el ciclo de vida de cualquier aparato electrónico, deposítelos en un punto limpio autorizado para reciclarlo. El tratamiento de los residuos electrónicos permitirá proteger el medioambiente y su salud.

FC Este aparato es conforme a la sección 15 del reglamento FCC. Su funcionamiento está sometido a las dos condiciones siguientes:
- 1. Este aparato no produce interferencias dañinas.
- 2. Este aparato debe aceptar la recepción de cualquier interferencia, incluidas las que pueden acarrear un funcionamiento indeseable.

Este equipo ha sido probado y reconocido conforme a los límites de los aparatos digitales de categoría B, conforme a la sección 15 del reglamento FCC. Estas limitaciones tienden a garantizar una protección razonable contra las interferencias nefastas en el marco de una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y emite energía de radiofrecuencia y, si no es instalado conforme a las instrucciones, puede provocar interferencias dañinas a las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se garantiza que no se producirá ninguna interferencia en una instalación particular.

Si este equipo provoca interferencias nefastas para la recepción de la radio o de la televisión, interferencias que pueden ser determinadas apagando y encendiendo el aparato, se recomienda al usuario remediar a estas interferencias aplicando una o varias medidas siguientes:
- Reorientar o desplazar la antena de recepción.
- Aumentar la distancia entre el aparato y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito diferente del que esté conectado el receptor.
- Pedir consejo a un vendedor o a un técnico profesional en equipos de radio y televisión.

Advertencia:
Cualquier cambio o modificación no expresamente aprobado por Décathlon es susceptible de cancelar la autorización otorgada al usuario de utilizar el equipo.

19. Póngase en contacto con nosotros

Estaremos encantados de atender sus comentarios relativos a la calidad, la funcionalidad o el uso de nuestros productos: *www.kalenji.com*
Nos comprometemos a contestarle a la mayor brevedad.

20. Índice alfabético

A

Accesorios **22**

Acelerómetro

Cal bración 19
Colocación 5
Sustitución de las pilas 22

Activación (acelerómetro, cinturón cardiofrecuencímetro **19**

Alarmas **17**

Asistencia **20**

B

Borrado

Datos 15
Indicadores 19

Botones del reloj **6**

C

Calibración del acelerómetro **19**

Calorías

Consulta de datos 13
Gestión de la lista de indicadores 19

Cinturón cardiofrecuencímetro

Instalación 5
Sustitución de las pilas 23

Configuración **16**

Confirmar una selección **6**

D

Datos

Borrado 15
Consulta 13

Desafíos (modo) **11**

Distancia

Consulta de datos 13
Gestión de la lista de indicadores 19

E

Entrenamiento (modo) **9**

F

Frecuencia cardíaca

Consulta de datos 13
Frecuencia máxima 17
Gestión de la lista de indicadores 19
Pulso en reposo 17
Zona objetivo 7

G

Grasa **13**

H

Historial (véase Datos) **13**

Hora (pantalla de inicio) **6**

I

Idiomas **17**

Iluminación

Botón 6
Modo rápido 17

Indicadores

Gestión de la lista 19
Número de indicadores 19

K

Kalenji **23**

L

Libre (modo) **7**

Limpieza del cinturón .....

M

Memoria **15**

Memoria USB de transferencia al ordenador con «Kalenji S&D Connect» **22**

Modo **7**

Modo Datos **13**

Modo Desafíos **11**

Modo Entrenamiento **9**

Modo Hora **6**

Modo Libre **7**

Modo Reglajes **16**

P

Pérdida de peso **9**

Pila

- Gestión (ahorro de energía) 17
- Información 20
- Sustitución 22

Programa informático (Geonaute Software) **22**

R

Regreso a la actividad física **9**

Reparación de averías **20**

Resistencia

- Intensa 9
- Suave 9

Retroiluminación

- Botones 6
- Modo rápido 17

S

Salir de un modo **6**

Selección en una lista **6**

Sensores

- Activación 19
- Búsqueda 19
- Emparejamiento 18
- Instalación 5
- Sustitución de las pilas 22

T

Transferencia a ordenador **22**

U

Unidades **17**

V

Velocidad

- Consulta de datos 13
- Gestión de la lista de indicadores 19
- Zona objetivo 7

Vuelta

- Gestión de la lista de indicadores 19
- Información por vueltas automática 7
- Información por vueltas manual 7

Z

Zonas objetivo **7**

2

2 YEAR GUARANTEE SUBJECT TO NORMAL USAGE - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL-GARANTÍA: 2 AÑOS DE USO NORMAL - GARANTIE 2 JAHRE BEI NORMALER VERWENDUNG - GARANZIA 2 ANNI IN USO NORMALE - 2 JAAR GARANTIE BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIA DE 2 ANOS NO MODO DE UTILIZAÇÃO NORMAL - GWARANCJA 2 LETNIA W WARUNKACH NORMALNEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU - 2 ÉV GARANCIA RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT ESETÉRE - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ - GARANȚIE 2 ANI ÎN CONDIȚII DE UTILIZARE NORMALĂ - PŘI BĚŽNÉM POUŽÍVÁNÍ ZÁRUKA 2 ROKY - ZÁRUKA 2 ROKY PŘI BĚŽNÉM POUŽITÍ - 2 ÅRS GARANTI VID NORMALT SLITAGE - ВРЕДЕН ЗА ВОДНИТЕ ОРГАНИЗМИ, МОЖЕ ДА ИМА ДЪЛГОСРОЧНО ОТРИЦАТЕЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ВОДНАТА ОКОЛНА СРЕДА - NORMAL KULLANIMDA 2 SENELIK GARANTI - ГАРАНТОВАНО ПРОТЯГОМ 2 РОКІВ ПРИ НОРМАЛЬНОМУ ЗАСТОСУВАННІ - 正常使用情况下保质期为2年 正常情況下使用，可保質2年 ضمان لمدة عامين مع الاستخدام العادي

FCC ID: 04GCW500SD

oxylane

Oxylane. 4, boulevard de Mons
BP299. 59665 Villeneuve d'Ascq Cédex
Francia

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ: 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия,
Московская область, Мытищинский район, МКАД
84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok Nº: 1
Bayrampaşa
34235 Estambul (Turquía)

台灣迪卡儂有限公司
台灣台中市408南屯區大墩南路379號
諮詢電話 : (04) 2471-8833

合格品

Made in China
Fabricado en China
Произведено в Китае
İmal edildiği yer Çin
中国 制造
中國 製造

Kalenji
www.kalenji.com